



## ARROZ, BLANCO, ENRIQUECIDO, GRANO CORTO

Fecha: Octubre 2012 Código: 100484, 100485

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El arroz blanco de grano corto está clasificado No. 2 o mejor por USDA. Contiene hierro, tiamina, niacina, riboflavina, y ácido fólico añadido, además puede tener añadido Vitamina D y calcio.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El Arroz de grano corto viene en paquetes de 2 libras, que rinde alrededor de 13 porciones (porciones de ½ cup) de arroz cocido.
- 100484: Paquetes de 2 libras
- 100485: Paquetes de 2 libras

### ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de arroz sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete cerrado herméticamente.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva 1¾ tazas de agua en una olla mediana.
- Agregue 1 taza de arroz de grano corto. Hierva nuevamente.
- Reduzca a fuego bajo, cubra y cocine por 15 minutos o hasta que el agua se consuma.
- Espónjelo con un tenedor antes de servir.
- 1 taza de arroz crudo rendirá alrededor de 3 tazas de arroz cocido.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- El arroz es un gran acompañamiento para las carnes, aves, mariscos y vegetales.
- El arroz se puede utilizar en recetas para sopas, cazuelas, o ensaladas.
- El arroz de grano corto se utiliza mejor en recetas como pudines, risotto, y sofritos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de arroz de grano corto cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (93g) arroz blanco, enriquecido de grano corto, cocido

#### Cantidad Por Porción

Calorías 120 Calorías de Grasa 0

#### % de Valor Diario\*

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Grasa Total</b> 0g             | <b>0%</b>     |
| Grasa Saturada 0g                 | <b>0%</b>     |
| Grasa <i>Trans</i> 0g             |               |
| <b>Colesterol</b> 0mg             | <b>0%</b>     |
| <b>Sodio</b> 0mg                  | <b>0%</b>     |
| <b>Total de Carbohidratos</b> 27g | <b>9%</b>     |
| Fibra Dietética 0g                | <b>0%</b>     |
| Azúcar 0g                         |               |
| <b>Proteína</b> 2g                |               |
| Vitamina A 0%                     | Vitamina C 0% |
| Calcio 0%                         | Hierro 6%     |

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## FRIJOLES ROJOS Y ARROZ

### RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- ½ taza cebolla, picada
- ½ taza apio, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada margarina
- 2 tazas frijoles rojos cocidos (bajos en sodio enlatados, escurridos)
- 2 tazas arroz blanco grano corto, cocido
- ¼ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra

#### Preparación

1. Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones del paquete.
2. En una sartén mediana, cocine la cebolla, apio, ajo y margarina hasta que suavicen.
3. Incorpore los frijoles rojos, arroz, sal y pimienta.
4. Cocine por 5 minutos.

#### Recomendación

Pruebe añadirle pollo o pavo cocido, picado, o vegetales picados.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Frijoles Rojos y Arroz |      |                     |       |            |       |
|--|------|---------------------|-------|------------|-------|
| Calorías   | 270  | Colesterol          | 5mg   | Azúcar     | 1g    |
| Calorías de grasas   | 30   | Sodio               | 160mg | Proteína   | 10g   |
| Grasa Total  | 3.5g | Total Carbohidratos | 50g   | Vitamina A | 32 ER |
| Grasa Saturada   | 1g   | Fibra dietética     | 7g    | Vitamina C | 3mg   |
|  |      |                     |       | Calcio     | 39mg  |
|  |      |                     |       | Hierro     | 4mg   |

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

## ARROZ CON LECHE Y CHOCOLATE

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 4 tazas leche baja en grasa
- ⅔ taza arroz blanco grano corto, sin cocer
- 1 taza azúcar
- ¼ taza chispas de chocolate
- 2 huevos
- ½ taza leche evaporada
- 1 ½ cucharadas harina
- 1 cucharadita vainilla

#### Preparación

1. Coloque la leche baja en grasa, arroz, y ½ taza de azúcar en una olla grande. Cocine sobre fuego medio hasta que el azúcar se disuelva.
2. Reduzca el fuego a bajo y cocine sin cubrir hasta que el arroz se suavice, alrededor de 20 minutos. Vierta el chocolate y revuelva hasta derretirlo.
3. En un tazón aparte, mezcle los huevos, leche evaporada, la ½ taza de azúcar restante, harina y vainilla hasta que estén homogéneos. Lentamente vierta la mezcla de huevo en el arroz cocido.
4. Revolviendo constantemente, cocine sobre fuego medio hasta que espese, alrededor de 5 minutos.
5. Ponga el arroz con leche en un tazón mediano. Cubra y enfríelo en el refrigerador, o sívalo tibio.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ⅔ taza) Arroz con Leche y Chocolate |     |                    |      |            |        |
|--|-----|--------------------|------|------------|--------|
| Calorías   | 290 | Colesterol         | 65mg | Azúcar     | 34g    |
| Calorías de Grasas   | 50  | Sodio              | 90mg | Proteína   | 8g     |
| Grasa Total  | 5g  | Total Carbohidrato | 52g  | Vitamina A | 106 ER |
| Grasa Saturada   | 3g  | Fibra Dietética    | 1g   | Vitamina C | 0mg    |
|  |     |                    |      | Calcio     | 200mg  |
|  |     |                    |      | Hierro     | 1mg    |

Receta Adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"